

きゅうしょく

給食ひとくちメモ



がつ にち げつ

5月25日(月)

きょう さんしょくどん とり い たまご こまつな
今日の三色丼は、鶏そぼろ・炒り卵・小松菜の

さんしょく つく さんしょく しょくざい かてい
三色で作りました。三色の食材は家庭によって

こと 異なるかもしれません。みなさんのおうちのさんしょく

どん には何を使っているのでしょうか？



りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな 働 きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…＊

す あ
ごま酢和え＊★

ぎゅうにゅう
牛乳○

さんしょくどん
三色丼★○＊

しる
みそ汁＊○